

## HILFE FÜR KERNELEMENTE DER EINGANGSPRÜFUNG

Achtung! In diesen Unterlagen sind nur die Elemente enthalten, die erfahrungsgemäß Studenten und/oder Studentinnen Schwierigkeiten bereiten. Hier sind nicht alle Leistungsanforderungen erklärt!

Die vollständigen Prüfungsanforderungen sind bei uns auf der Seite des Instituts sogar als Video öffentlich:

[www.sport.uni-freiburg.de/studium/studienbew/eignungsfeststellungsverfahren/leistungsanforderungen#turnen](http://www.sport.uni-freiburg.de/studium/studienbew/eignungsfeststellungsverfahren/leistungsanforderungen#turnen)

### INHALTSVERZEICHNIS

Sprunghocke	1
Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts	8
Hüft-Aufschwung und -Aufzug	10
Felgunterschwing in den Stand	17

### SPRUNGHOCKE

#### Lern- und Leistungsvoraussetzungen

##### Technisch

- Anlauf-Absprung-Komplex

#### Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- deutlicher Ferseneinsatz, die zu einer gestreckten Körperhaltung in der ersten Flugphase führen soll
- Körper beim Einstütz über der Waagerechten, dabei Hände vor den Schultern (ansonsten besteht Gefahr, dass der Turner überdreht!)
- Kräftiger Abdruck (für die Sprunggrätsche mit Grätschen der Beine) und nach vorn führen der Beine zum Aufrichten des Oberkörpers

#### Methodik

- Stütz hoppeln über Linien, Seile etc. (der Abstand zwischen den Gegenständen ist abhängig vom Alter der Turner, jedoch soll ein Mindestabstand von 1m vorgegeben werden, um eine gewisse Körperstreckung zu erreichen). Der Abstand soll nach und nach vergrößert werden.



- Stütz hocke in der Bankgasse: über Gegenstände hinweg greifen und mit den Beinen hinterher springen
- Drehumkehrung: aus dem Liegestütz vl wippen mit Rückhochschlagen der Beine und Abdruck der Arme mit Anhocken der Beine in den Hockstand
- Gleiche Aktion am Kasten zum Durchhocken mit zwei Hilfeleisten- den
- Stütz-Aufhocken auf dem kurzen Anlauf mit Hilfe. Aufstehen und Streck sprung zur Landung vor dem Gerät. Am Anfang mit Mattenberg, dann mit einem hüfthohen Kasten<sup>1</sup> oder Bock. Gerät allmählich erhöhen. Hilfestellung und -leistung bleiben gleich.
- Stütz-Aufhocken (alleine)
- Sprunghocke mit Hilfeleistung  
Um Angst abzubauen kann bei allgemeinen Gruppen ein derartiger Aufbau zum Einsatz kommen, bei dem zwei Kästen eine Art „Trichter“ mit einer Öffnung am vorderen Ende bilden (konische Gasse). Der Turner stützt mit einer Hand auf jedem Kasten. Damit ist gewährleistet, dass die Beine nach vorne kommen, ohne dass sie gegen den Kasten schlagen.



<sup>1</sup> Falls ein Kasten benutzt wird, bietet sich auch die Möglichkeit, das vordere Ende zu erhöhen, um Angst abzubauen.

- Sprunghocke an weichen Geräten (wie Methodikblock)



- Sprunghocke unter originalen Wettkampfbedingungen



### Begleitende Übungen

#### Oberkörper anheben in Bauchlage mit gestreckten Beinen

In Bauchlage auf dem Boden Arme an den Ohren: Oberkörper abheben. Dabei soll der Bauchnabel auf dem Boden bleiben (Gesäß anspannen!) und die Füße sollen in den Boden gedrückt werden.



#### Gestreckte Beine anheben in Bauchlage

In Bauchlage auf dem Boden Arme an den Ohren: Beine aus der Hüfte heraus abheben. Knie bleiben dabei gestreckt



#### In Bauchlage Oberkörper und gestreckte Beine anheben

In Bauchlage auf dem Boden Arme an den Ohren: Oberkörper und Beine abheben.



### Prellendes Springen

Reaktives Springen ohne Spannungsverlust (vor allem im Mittelkörper).

Verschiedene Ausführungen: mit gestreckten, gegrätschten und gehockten Beinen; vw, rw, sw



### Sprints

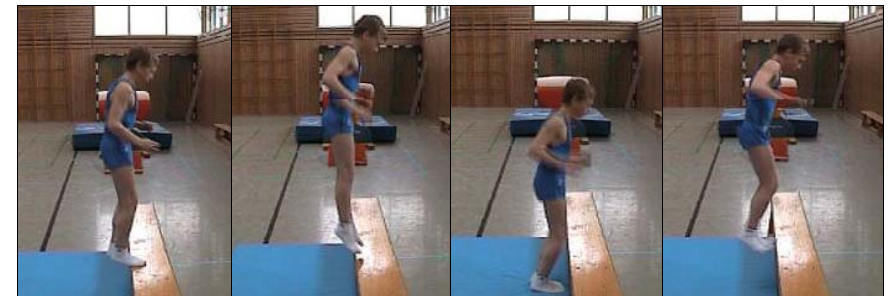
In vielfältiger Weise aus unterschiedlichen Ausgangspositionen heraus und am besten mit Wettbewerbscharakter.



### Prellsprünge an der Bank

Von einer Bank herspringen und zur Ausgangsposition auf der Bank zurückprellen.

Achtung! Kinder auf beide Seiten verteilen, da ansonsten die Bank kippen kann.



### Kniehellauf auf Weichbodenmatte

Schneller Kniehellauf auf einer weichen Unterlagen



### Liegestütz

Der Turner befindet sich im Liegestütz vorlings mit schulterbreit parallel aufgesetzten Händen. Der Körper muss vollkommen gestreckt gehalten werden. Dabei soll das Becken durch Anspannung der Gesäß- und Bauchmuskulatur aufgerichtet werden (Aufhebung der Lendenlordose). Aus dieser Position muss das Kinn zum Boden gebracht werden, wobei die Körperlage möglichst stabil bleiben soll. Das Strecken der Arme, indem der Oberkörper nach oben geht, während der Bauch nach unten durchhängt, soll unterbunden werden.



### Einbeiniges Beinaneheben am Kasten

In Bauchlage am Kasten oder Pferd Ferse des gestreckten herabhängenden Beines rückhoch bis über die Waagerechte heben und dort kurz halten. Das Senken des Beines muss auch kontrolliert (nachgebend, abbremsend) erfolgen. Das andere Bein wird gebeugt und das Knie in den Kasten hineingedrückt.



### Beidbeiniges Beinaneheben am Kasten

In Bauchlage am Pferd Fersen aus der herabhängenden Position bis zur Waagerechten rückhoch heben und blockieren. Das Senken muss auch kontrolliert (nachgebend, abbremsend) erfolgen.



### Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

- ⊗ Keine Körperstreckung in der ersten Flugphase
- 😊 Mehr Abstand zwischen Brett und Gerät (Achtung! Dies muss mit einer resultierenden höheren Anlaufgeschwindigkeit einhergehen; ansonsten gefährlich)
- ⊗ Die Füße werden aufgesetzt. Sie haben keinen Platz, um durchzuho-cken.
- 😊 Normalerweise geht dieser Fehler auf die Tatsache zurück, dass die erste Flugphase mit Körperstreckung ausgelassen wurde. Dazu Beweglichkeit der rückwärtigen Muskelschlinge verbessern
- ⊗ Deutliche Vorlage. Dadurch Drehumkehrung nicht möglich, da der Abstand vom letzten Aufsatz bis zum Absprungpunkt zu gering ist.
- 😊 Visuelle Hilfe anbieten, um den Abstand zwischen den letzten Fußaufsatz und der Einsprungsstelle zu vergrößern.



- ⊗ Die Beine werden seitlich geführt.
- 😊 Mit kürzerem Anlauf nur Aufhocken üben, bei dem die Knie geschlossen bleiben.



- ⊗ Die Beine werden bei der Sprunghocke nicht durch die Arme angehockt. Sondern seitlich vorbei.
- 😊 Mit kürzerem Anlauf nur Aufhocken üben, bei dem die Knie geschlossen bleiben.



- ⊗ Der Turner versucht, die Beine nach vorne zu bringen, ohne davor abgedrückt zu haben.
- 😊 Übungen zum Abdruck und Drehumkehr durchführen



### Helfen und Sichern

☞ Trainer steht vor dem Gerät und unterstützt den Turner mit Klammergriff am Oberarm. Er greift rechtzeitig (schon während der Einstützphase) den Turnern und begleitet ihn bis zum sicheren Stand).

Die Helfer ziehen den Turner nach vorne, nachdem er die Drehumkehr erzeugt hat. Es ist darauf zu achten, dass die Helfer den Turner nach vorne begleiten. Eine Rücklage bei der Landung soll verhindert werden.

### Vervollkommnung

Ziel ist eine total gestreckte erste Flugphase, bei der die Hüfte höher als die Schulter ist.

## OBERARM-STEMMAUFSCHWUNG RÜCKWÄRTS

### Vorüberlegungen

Wie im vorigen Abschnitt gilt es auch hier: In einem leistungssportlichen System muss die Stemme rückwärts nicht gesondert trainiert werden. Normalerweise können die Turner die Bewegung beim ersten Versuch realisieren, wenn sie eine entsprechende körperliche Vorbereitung durchlaufen sind.

Hier wird einen methodischen Weg dargestellt, der vor allem im Breitensportlichen, in der Schule oder an Universitäten verwendet werden kann. Allerdings muss gestanden werden, dass die Elemente im Oberarmstütz zu den schmerzhaftesten gehören. In dem Zusammenhang ist es teilweise unverständlich, warum sie für Breitensportliche Gruppen angeboten oder gar als Pflichtanforderung verlangt werden.



### Voraussetzungen

Konditionell

- schnellkräftigere rückwärtige Muskelschlinge
- Retroversionskraft
- Anteversionskraft
- Mittelkörperspannung

Technisch

- Schwung im Oberarmstütz

Koordinativ

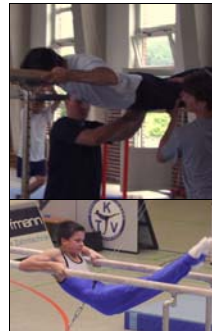
- Rhythmusfähigkeit

### Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Kleiner Ellenbogenwinkel während des Oberarmschwungs rw
- Krümmung des Körpers nach vorne im Bereich der unteren Senkrechten (die Hüfte passiert die untere Senkrechte vor den Füßen)
- Schnelle Beschleunigung der Beine nach hinten oben nach Passieren der unteren Senkrechten
- Abruptes Abbremsen der Beine und Aufstemmen in den Stütz

### Methodik

- Stemme rw in den Stütz am Barrenende mit dem Blick nach innen
  - ☹️ Seitlich stehend eine Hand an der Oberschenkelrückseite, die andere am Oberkörper. Beide Hände leisten
- Gleiche Übung aber in der Barrenmitte.
- Stemme rw in den Stütz unter originalen Wettkampfbedingungen



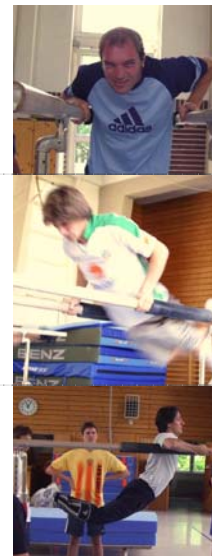
### Begleitende Übungen

- Im Oberarmstütz Senken des Körpers in die Holmengasse und aufdrücken in den hohen Oberarmstütz



### Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

- ☹️ Zu spätes (oder zu schwaches) Aufstemmen in den Stütz (teilweise auch einseitiges Aufstemmen)
- ☺️ Kräftigung der Trizeps und Verbesserung des allgemeinen Schwingungsverhaltens sowie der Gesamtkörperspannung
- ☹️ Hände werden beim Aufstemmen nach hinten zurückgezogen.
- ☺️ Als methodischer Zwang können Holmenpolster dienen, die ein Gleiten der Hände verhindern.  
Dazu noch Grundsprung im Oberarmstütz üben
- ☹️ Der Turner beugt die Knie beim Beschleunigen der Beine nach hinten.
- ☺️ Hinweis darauf, dass die Beschleunigung von der Kniekehle ausgehen soll



- ☹️ Beine werden nicht gestoppt und schlagen ins Kreuz.
- ☺️ Mittelkörperspannung und aktive Überstreckung verbessern
- ☹️ Zu frühes Einsetzen der Fersen beim Rückschwingen. D.h. der Turner wartet nicht bis er mit gekrümmter Körperpose die untere Senkrechte durchschwingt.

### HÜFT-AUFSCHWUNG UND -AUFZUG

#### Lern- und Leistungsvoraussetzungen

Konditionell

- Kräftige Bauchmuskulatur und Hüftbeuger
- Klimmzug (mindestens 2)
- Stützkraft



#### Anzustrebende Bewegungsmerkmale

Hüftaufschwung

- Aus der Schrittstellung vl beugen und halten der Arme
- Schwungbeineinsatz und unmittelbarer Druckbeineinsatz Vorhochbringen der Oberschenkel an die Stange

Hüftaufzug

- Aus dem Langhang Klimmzug
- Mit anschließendem Vorhochbringen der Oberschenkel an die Stange
- Erneutes Beugen der Arme, um die Hüfte über die Stange nach hinten zu bringen
- Aufrichten des Oberkörpers in den hohen Streckstütz vl
- Gleichmäßige kontrollierte Bewegung
- Beine gestreckt während der gesamten Bewegung

## Methodik

### Am brusthohen Reck

- Aus dem Stand hinter der Stange hochgehen auf einer Abdruckhilfe (Kleinkasten, schiefe Ebene etc.) und gespreizte Beine über die Stange bringen bis in den Stütz
  - ☞ Die Helfer unterstützen den Turner, indem sie ihn zunächst nach oben bringen und dann bremsend in den Stütz begleiten,
- Das gleiche aber diesmal aus dem schrägen Liegehang (d.h. ohne davor zu laufen) die geschlossenen Beine mit gebeugten Armen über die Stange bringen.
- Aus dem Stand aus der Schrittstellung mit Schwung- und Druckbeineinsatz
  - ⊗ Die Arme werden in dem Moment gestreckt, in welchem die Beine nach oben gehen.
  - ☺ Hinweis auf gebeugte Arme, solange der Körper nicht auf der Stange ist.
- Zur Kräftigung der notwendigen Muskulatur kann die umgekehrte Bewegung, der Hüft-Abschwung, verwendet werden: Aus dem Streckstütz vl langsames nach vorne Absenken der Beine mit gebeugten Armen.
  - ⊗ Zu schnell und unkontrolliert: der Turner „plumst“ herunter.
  - ☺ Kräftigung der Beugemuskulatur der Arme und der vorderen Muskelschlinge
- Hüft-Aufschwung aus dem Stand mit geschlossenen Beinen



### Am Hochreck

- Aus dem Langhang Hüft-Aufzug unter originalen Wettkampfbedingungen
- Hüft-Aufzug, Hüft-Abschwung mehrmals hintereinander



## Begleitende Übungen

### Oberkörper einrollen

In Rückenlage auf dem Boden mit aufgestellten Beinen, die Arme sind neben dem Körper: Die Hände gleiten dabei über den Boden in Richtung Fersen. Oberkörper dabei leicht krümmen.



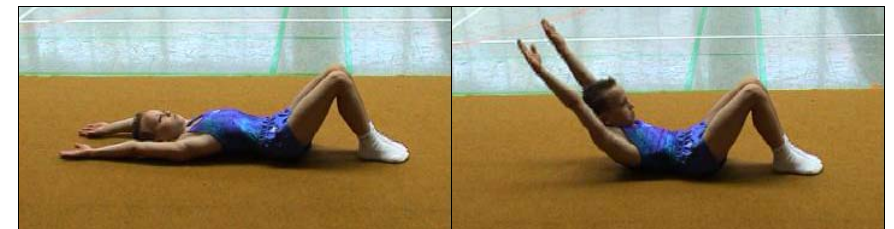
### Beine gegen Arme

In Rückenlage auf dem Boden mit in 90°-Stellung angewinkelten Beinen, Hände an den Knien: Hände und Knie gegeneinander drücken.



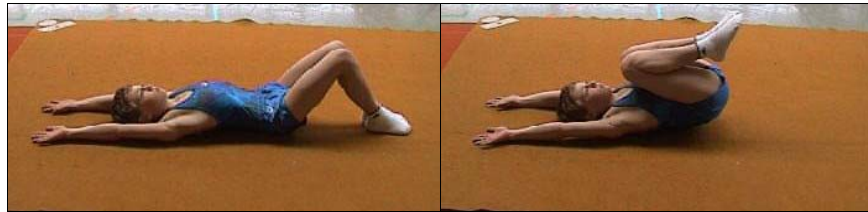
### Oberkörper aufrichten

In Rückenlage auf dem Boden mit angehockten Beinen, Arme hinter den Ohren: Oberkörper krümmen und Schulterblätter abheben. Das Becken bleibt dabei fest auf dem Boden. Diese Art des Sit-ups ist weit verbreitet. Oft wird sie auch mit einem Widerlager an den Füßen ausgeführt. Davon ist abzuraten, da dadurch auch andere Muskel zum Zuge kommen. Wenn die Übung partnerweise gemacht wird, sollte der Partner an den Fersen und nicht auf dem Fußrücken greifen, so dass durch Anspannung der rückwärtigen Muskelschlinge der Hüftbeuger ausgeschaltet wird.



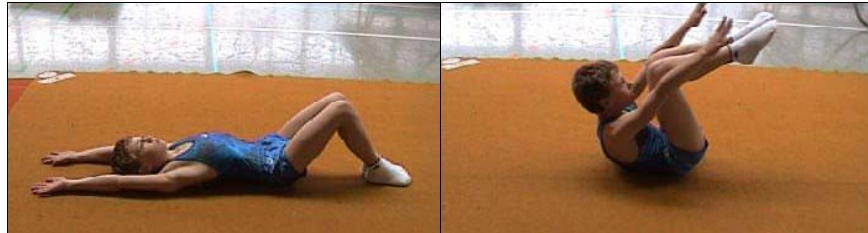
### Beine einrollen

In Rückenlage auf dem Boden, Arme hinter den Ohren: Körper einrollen, indem die Beine auf den Oberkörper zu bewegt werden.



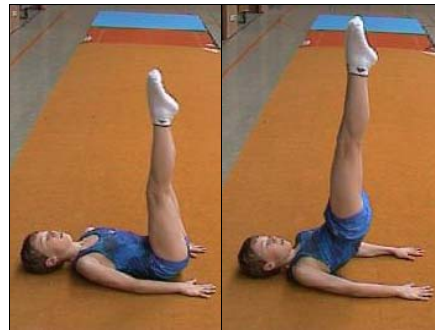
#### Oberkörper aufrichten und Beine einrollen

In Rückenlage auf dem Boden, Arme hinter den Ohren: Oberkörper krümmen und ihn und die Beine abheben (aufeinander zubewegen).



#### Beckenlift, Beckenschieber mit gestreckten Beinen

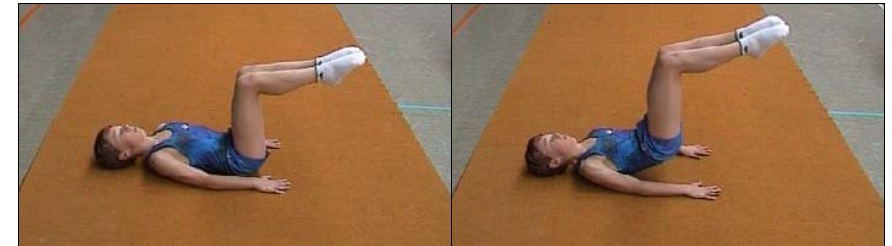
In Rückenlage auf dem Boden Kerze mit den Armen neben dem Körper: Gestreckte Beine in Richtung Decke schieben.



#### Beckenlift, Beckenschieber mit gebeugten Beinen

In Rückenlage auf dem Boden Kerze mit den Armen neben dem Körper: Die gebeugten Beine in Richtung Decke schieben. Die Unterschenkel werden parallel zum Boden gehalten.

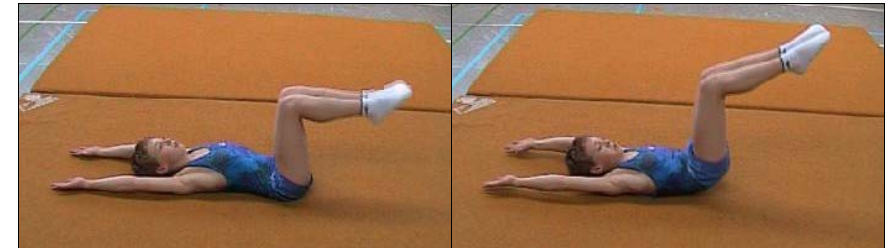
Bei dieser Übung ist die Anforderung an die untere Bauchmuskulatur höher als bei der Ausführung mit gestreckten Beinen, da der Hebel größer ist (durch die gebeugten Beine ist der KSP weiter vom Körper entfernt). Allerdings ist die turnspezifische Anforderung leichter, da der ARW naturgemäß nicht so weit geöffnet werden kann.



#### Beckenlift, Beckenschieber mit gebeugten Beinen 2

Bei folgender Übung ist die Amplitude geringer, da die unterstützende Kraft der Arme fehlt. Dafür ist die Spannung der Bauchmuskulatur um einiges stärker.

In Rückenlage auf dem Boden Kerze mit den Armen neben dem Körper: Die gebeugten Beine in Richtung Decke schieben. Die Unterschenkel werden parallel zum Boden gehalten.



Beachte, dass die Hüfte bei dieser Übung nur einige wenige Zentimeter zurücklegt. Dies ist bereits ein ausreichend hoher Trainingsreiz für die untere Bauchmuskulatur. Also keinen falschen Ehrgeiz, um eine größere Bewegung auszuführen.

#### Halbes Beinanheben angehockt

An der Sprossenwand die geschlossenen Beine (Knie zusammen beachten!) bis zum Mund anheben, indem der Körper eingerollt wird.



### Pendeln im Beugehang oder Klimmhalten

Am Reck, Barren oder den Ringen Pendeln in Beugehang, ohne die Arme zu strecken. Kinder, die es beim Pendeln nicht bewerkstelligen können, können nur den Beugehang halten.



### Erleichterter Klimmzug

Der Turner hängt am Reck und legt gleichzeitig die Füße auf die Arme des Partners (oder auf einen etwa stangen hohen parallel zur Stange gestellten Kasten). Aus diesem Liegehang zieht er sich hoch bis die Brust etwa die Stange erreicht. Je weniger Kraft ein Kind hat, umso mehr Gewicht muss auf dem Partner oder dem Kasten sein.



### Klimmzug

Ausgangsposition ist der ruhige Langhang am sprunghohen Reck. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Die Reckstange wird etwa schulterbreit mit Ristgriff ergriffen. Vor und hinter der Reckstange steht je ein Kasten im Abstand von 20 cm zur Reckachse (Abstand zwischen den Kästen = 40 cm), die Schnepperbewegungen verhindern sollen. Aus dieser Position wird das Kinn durch Beugen der Arme über die Reckstange gebracht. Dabei ist der Körper gespannt zu lassen.



### Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

Da diese Fertigkeit eine relativ geringe technische Komponente aufweist, werden die Probleme hauptsächlich über die Kräftigung der beteiligten Muskulatur behoben.

- ⊗ Die Turner können die Beine bzw. die Hüfte nicht hoch genug bringen, um den Körper über die Stange hinweg zu bringen.
- ⊗ Beim Hochziehen werden die Beine gebeugt oder auseinander gebracht.

### Helfen und Sichern

- ☞ Stütz- und Schubhilfe an den Beinen und am Rücken. Nach dem der Turner in den Stütz übergegangen ist, wechseln die Hände. Die Hand, welche an der Oberschenkelrückseite Schubhilfe leistete, geht an den Oberarm und verhindert ein evtl. Zurückfallen, während die andere Hand, die am Oberarm war, an das Bein herangeht.



## FELGUNTERSCHWUNG IN DEN STAND<sup>2</sup>

### Lern- und Leistungsvoraussetzungen

#### Konditionell

- Retroversionskraft
- Anteversionskraft
- Schulterbeweglichkeit

#### Technisch

- Rückschwung im Streckstütz
- C-Positionen
- Landeerfahrung

### Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Aus dem Seitstütz mit gestrecktem Körper
- Rückschwung und Abschwingen zum Felghang (die Stange ist aus der Sicht des Turners, der sich kopfüber befindet, knapp unterhalb der Kniescheibe)
- Gleich nach Passieren der unteren Senkrechten Hüftstreckung mit sofortigem Öffnen des ARW
- Nach der Öffnung des ARW Kopf zwischen den Armen gerade halten
- Frühe Streckung des Körpers
- Sicherer Stand

### Methodik

#### Kennenlernen der Positionen

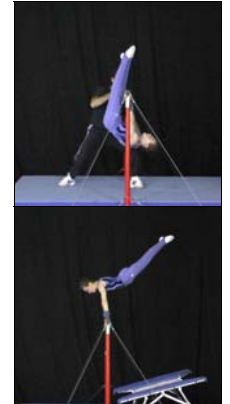
- Nach hinten verlagerte „Kontaktaufnahme“ zur Stange: Der Turner muss sich nach hinten lehnen, ohne die Beine nach vorne zu bringen. Die Beine sollen senkrecht nach unten hängen.
- Felghang
- Abschwungposition: leicht überspannt



<sup>2</sup> Nach der überarbeiteten Terminologie (ARNOLD/LEIRICH 2005) ist die Bezeichnung für dieses Element nicht mehr Felgunterschwingung, sondern Felgabschwung. Die Strukturgruppe, zu denen es gehört, heißt Auf-, Ab- und Umschwungbewegungen. Eine Strukturgruppe „Unterschwingung“ gibt es nicht. Dem nach wird das Element nach dieser Terminologie Felgabschwung genannt.

### Dynamische Übungen

- Aus dem Streckstütz in den Felghang schwingen. Am Anfang empfiehlt es sich, keinen Schwung zu holen, da die so entstehende Mehr-Energie, oft von den Turnern nicht umgesetzt werden kann mit der Folge, dass sie den Felghang nicht erreichen können.
- Pendeln in Felghang mit Trainerhilfe
  - ☛ Eine Hand am Rücken, die andere an der Oberschenkelrückseite (fast an der Kniekehle)



- Absprung vom Minitramp vor dem Reck in eine leichte Überstreckung ohne Vorlage der Schulter und Abschwingen in den Felghang

- Felgunterschwingung unter originalen Wettkampfbedingungen in den Stand

Bei breitensportlichen Gruppen kann eine weitere Station vorgeschaltet werden:

- Felgunterschwingung in die Rückenlage auf Mattenberg: Dadurch soll zunächst einmal das Verlassen der Reckstange und das Öffnen des ARW geübt werden, ohne dass der Übende sich mit der Landung beschäftigt.



### Begleitende Übungen

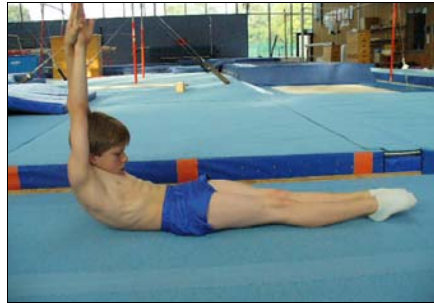
#### „Schiffchen“ nach vorne

In Rückenlage auf dem Boden. Die Arme sind neben den Oberschenkeln: Beine und Kopf abheben. Dabei soll die LWS völlig abgeflacht werden, so dass sie den Kontakt zum Boden nicht verliert. Die Hüfte ist dabei aufgerichtet.



**„Schiffchen“ nach vorne mit Armen in Hochhalte**

In Rückenlage auf dem Boden. Die Arme sind an den Ohren: Arme und Kopf abheben. Dabei soll die LWS völlig abgeflacht werden, so dass sie den Kontakt zum Boden nicht verliert. Die Hüfte ist dabei aufgerichtet.



**„Schiffchen“ nach vorne im Liegestütz**



**„Schiffchen“ nach vorne im Hang**

Aus dem Langhang am Reck führt der Turner die Füße nach vorne (hauptsächlich durch „Kleinmachen“ des Bauchs) in eine deutlich gekrümmte Körperpose. Auf ein aufgerichtetes Becken und eine gleichmäßige Krümmung achten.



**„Schiffchen“ nach vorne an der Sprossenwand**

Aus dem Langhang rücklings an der Sprossenwand führt der Turner die Füße nach vorne (hauptsächlich durch „Kleinmachen“ des Bauchs) in eine deutlich gekrümmte Körperpose. Auf ein aufgerichtetes Becken und eine gleichmäßige Krümmung achten.



**Aufstemmen in den Stütz**

Aus dem Stand vI vor der Sprossenwand mit den Händen auf einer Sprosse in Schulterhöhe Springen in den Stütz und ihn halten.



**Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen**

- ⊗ Der Turner „plumst“ herunter.
- ☺ Felghang erneut ansprechen, nur bis zur Erreichung des Felghangs üben  
Über einen Gegenstand (gespanntes Gummiband etc.) hinwegschwingen
- ⊗ Der Turner reißt beim Abschwingen den Kopf nach hinten.
- ☺ Mit einer Rolle unter dem Kinn üben
- ⊗ Die Landung erfolgt in Rücklage mit dem Körper in Überstreckung.
- ☺ Landeübungen durchführen